



# El peso corporal durante el confinamiento por COVID-19

## Body weight during COVID-19 confinement

**Melina Colín Avilés**

Prestadora de Servicio Social, Programa Universitario: Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:  
Atención cognitivo conductual/ Tratamiento Integral de la Obesidad, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

**Dolores Patricia Delgado Jacobo**

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
biomédicas\_dj@comunidad.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.52.88976>

### Resumen

Situaciones como la mala alimentación, la inactividad física y conductas sedentarias han hecho que México se desarrolle una prevalencia de 72.5% de sobrepeso y obesidad, lo que lo posiciona entre los cinco países con mayores afectaciones a nivel mundial, siendo de los países que más ha subido de peso durante la pandemia de COVID-19. Aproximadamente 1 de cada 3 adultos padecen sobrepeso u obesidad teniendo la mayor tasa de sobrepeso y obesidad entre su población desencadenando así otros padecimientos. Sin embargo, debido a la pandemia las cifras han aumentado cada vez más. El reporte "Actions & interventions for weight loss" reveló el promedio de peso que las personas han ganado por país durante la pandemia ubicándose México en primer lugar con un promedio de 8.5 kg por habitante (Santos, Rico, Carballo y Abelairas, 2022). Este es un estudio transversal de revisión bibliográfica proveniente de revistas indexadas, así como búsqueda en la base de datos PubMed. Como criterios de inclusión se tomaron en cuenta artículos científicos en idiomas inglés y español, así como también que fueran realizados durante el periodo de pandemia COVID-19 en un periodo no mayor a años de publicación.

**Palabras clave:** sobrepeso, actividad física, COVID-19, consumo de alimentos, hábitos.

### Abstract

Situations such as poor diet, physical inactivity and sedentary behaviors have caused Mexico to develop a 72.5% prevalence of overweight and obesity, which places it among the five countries with the highest incidence worldwide, being one of the countries that has gained the most weight during the COVID-19 pandemic. Approximately 1 in 3 adults are overweight or obese, having the highest rate of overweight and obesity among its population, thus triggering other ailments. However, due to the pandemic, the numbers have been increasing. The report "Actions & interventions for weight loss" revealed the average weight that people have gained per country during the pandemic placing Mexico in first place with an average of 8.5kg per inhabitant (Santos, Rico, Carballo and Abelairas, 2022). This is a cross-sectional study of literature review from indexed journals, as well as a search in the PubMed database. As inclusion criteria, scientific articles in English and Spanish were taken into account, as well as those published during the COVID-19 pandemic period in a period of no more than a few years of publication.

**Keywords:** overweight, physical activity, COVID-19, food consumption, habits.

Recibido el 06 de noviembre de 2023.  
Aceptado el 12 de abril de 2024.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](#).

Junto con la declaración de pandemia por COVID-19 emitida por la Organización Mundial de la Salud el día 11 de marzo de 2020 se tomaron medidas para evitar el contagio entre personas de cada país a nivel mundial dentro de las cuales la principal fue el distanciamiento físico, el cual consiste en evitar salir de casa y en caso de salir, evitar tener un contacto estrecho con las demás personas alrededor (Pamplona, 2020).

El tiempo prolongado de estancia en el domicilio, la falta de espacio y las restricciones de movilidad son factores que influyen en el descenso de práctica del ejercicio y aumento de comportamiento sedentarios (Muñoz, Briones y Pérez, 2022).

Uno de los efectos que el confinamiento puede estar originando, es el aumento del consumo de alimentos ultra procesados (alimentos no saludables) como botanas, dulces, postres, bebidas azucaradas, comida lista para comer, que se caracterizan por tener alta densidad energética, hidratos de carbono simples, azúcar y edulcorantes añadidos, grasas saturadas o trans, y sodio. La población tiende a elegir estos alimentos por su tiempo de vida en almacén, menor tiempo que se dedica en su preparación antes de consumirlo, sabor agradable y costo accesible (Huang, et al., 2023; Rubio y Bretón, 2021; Kinoshita, 2023).

Además, con la disponibilidad de aplicaciones o plataformas para las compras en línea y el servicio a domicilio, se favorece aún más la adquisición de estos alimentos.

Otro efecto que el confinamiento puede estar originando es el cambio en el estado de ánimo de la población. La depresión, aburrimiento y estrés puede conducir a la ansiedad por comer determinados alimentos, por lo regular aquellos con alto contenido de hidratos de carbono y/o grasa, buscando con ello mitigar las sensaciones negativas que se pueden manifestar durante el aislamiento (Sandoval-Bosh, 2021; Li, Taeiagh & Tan, 2023).

Durante mayo 2021 se realizó una encuesta a 42 adultos de los distintos estados de México (62% del Norte, 38% del Sur), con el objetivo de analizar los cambios en la actividad física y comportamiento sedentario durante la pandemia de COVID-19 donde se confirma el alarmante comportamiento sedentario considerado el cuarto factor

de riesgo de mortalidad en el mundo. Estos periodos de inactividad, incluso de pocos días, son suficientes para inducir pérdida muscular, aumento de peso, resistencia a la insulina, disminución de la capacidad aeróbica y aumento del riesgo cardiovascular (Azrak, et al., 2023).

De acuerdo con un estudio internacional sobre los efectos del confinamiento en los hábitos alimentarios y la actividad física, los participantes reportan haber aumentado su consumo de alimentos poco saludables, también tuvieron una mayor frecuencia de episodios de comer sin control, además de recurrir a los refrigeradores durante la noche (Flores, Cervantes, Quintana, Enríquez, 2021; Ateş & Yeşilkaya, 2021).

De igual manera de acuerdo con los datos de la ENSANUT 2021 sobre COVID-19 arroja datos sobre el estado nutricional de niños, adolescentes y adultos; en donde habla de la población escolar de 5 a 11 años con una prevalencia de sobrepeso más obesidad de 37.4%, en población de 12 a 19 años fue de 42.9% y en población de 20 años o más fue la prevalencia de 72.4%, lo cual es compatible con las cifras que indican que México ha ido en ascenso en convertirse en uno de los países más afectados a nivel salud por la pandemia de COVID-19 (Secretaría de Salud, 2021; Pearl & Schulte, 2021).

El aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en México es un importante problema de salud pública. Los resultados de este estudio muestran un cambio significativo en los hábitos de actividad física y comportamientos sedentarios de los participantes durante el confinamiento domiciliario. Se ha observado un descenso de actividad física durante el confinamiento así como también un aumento en el consumo excesivo de alimentos que no proporcionan un beneficio para la salud de igual manera se habla de factores que contribuyen a este tipo de cambios como el aumento de tiempo frente a un monitor con un constante bombardeo de información publicitaria de la industria alimentaria así como un fácil acceso a los servicios de “comida a domicilio”, considero que valdría la pena indagar más a fondo en estos aspectos para poder ver esta problemática de manera integral.

En contraparte, el miedo a ser contagiado o la tristeza por el aislamiento o por no hacer una vida normal puede conducir a la reducción u omisión de alimentos. La población adulta

mayor es quien podría tener más riesgo de presentar estos cambios en el estado de ánimo, que origine cambios en el seguimiento de su tratamiento dietético y farmacológico (Bruno & Orihuela, 2021; Kaggwa, et al., 2021; Etchegaray, Fuentealba & Bustos, 2023).

Durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 en México, muchas personas experimentaron un aumento de peso debido a una combinación de factores, incluyendo la reducción de la actividad física, los cambios en los patrones alimenticios y el aumento del estrés emocional. Este fenómeno se atribuye a varios factores, como el acceso limitado a alimentos saludables, la falta de oportunidades para ejercitarse y la ansiedad y el aburrimiento asociados con el encierro.

Para abordar este problema, se pueden considerar las siguientes propuestas:

1. Educación nutricional: Promover la educación nutricional a través de campañas de concientización y programas en línea para informar a la población sobre la importancia de una alimentación saludable, las porciones adecuadas y los beneficios de los nutrientes esenciales.
2. Acceso a alimentos saludables: Fomentar la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables, especialmente en comunidades con recursos limitados, a través de iniciativas como mercados de agricultores locales, subsidios para productores de alimentos frescos y programas de apoyo a la agricultura urbana.
3. Promoción de la actividad física: Estimular la actividad física en el hogar y al aire libre mediante la difusión de rutinas de ejercicios en línea, la promoción de aplicaciones de entrenamiento físico y la creación de espacios seguros para ejercitarse al aire libre, respetando las medidas de distanciamiento social.
4. Apoyo psicológico: Brindar apoyo psicológico y recursos para hacer frente al estrés y la ansiedad relacionados con el confinamiento, lo cual puede incluir servicios de asesoramiento en línea, líneas telefónicas de ayuda y programas de bienestar emocional.
5. Programas comunitarios: Fomentar la participación de la comunidad en programas de estilo de vida

saludable, como grupos de ejercicio virtual, grupos de apoyo para la pérdida de peso y desafíos de salud en línea, para crear un ambiente de apoyo y motivación mutua.

6. Políticas públicas: Implementar políticas públicas que fomenten entornos saludables, como la regulación de la publicidad de alimentos no saludables dirigida a niños, el etiquetado claro de los productos alimenticios y la imposición de impuestos a las bebidas azucaradas y alimentos poco saludables.

Estas propuestas pueden contribuir a abordar el aumento de peso durante el confinamiento de COVID-19 en México, promoviendo hábitos de vida saludables y ofreciendo apoyo a la población para mantener una buena salud física y mental. Es importante que estas medidas se implementen de manera integral y se adapten a las necesidades y contextos específicos de cada comunidad.

## Referencias

- Ateş-Özcan, B. & Yeşilkaya, B. (2021). Adverse Effect of Emotional Eating Developed During the COVID-19 Pandemic on Healthy Nutrition, a Vicious Circle: A cross-sectional descriptive study. *Rev Esp Nutr Hum Diet.*, 25(Supl. 2), e1144. doi: 10.14306/renhyd.25.S2.1144
- Azrak, M. Á., Fasano, M. V., Avico, A. J., Sala, M., Casado, C., Padula, M., Kruger, A. L., Malpeli, A., & Andreoli, M. F. (2023). Prolonged body weight gain, lifestyle changes and health-related quality of life in children during the COVID-19 pandemic lockdown: A follow-up study. *European journal of clinical nutrition*, 77(4), 460-467. <https://doi.org/10.1038/s41430-022-01252-w>
- Bruno-Gutiérrez, S. & Orihuela-Quispe, K. (2021). Weight gain and physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Rev Panam. Salud Publica*, 45, e136. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.136>
- Etchegaray-Armijo, K., Fuentealba-Urra, S. & Bustos-Arriagada, E. (2023). Factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes durante la pandemia por COVID-19 en Chile. *Rev. chil. nutr.*, 50(1), 56-65. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182023000100056>
- Flores-Olivares, L. A., Cervantes-Hernández, N., Quintana-Mendias, E., Enríquez Del Castillo, L. A. (2021). Actividad física y estilo de vida sedentario en adultos,

- cambios durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. *Salud Publica Mex.*, 9(63), 825-826. doi: 10.21149/13199.
- Huang, J., Chan, S. C., Ko, S., Wang, H.H.X., Yuan, J., Xu, W., et al. (2023). Factors associated with weight gain during COVID-19 pandemic: A global study. *PLoS ONE*, 18(4), e0284283. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284283>
- Kaggwa, M. M., Favina, A., Najjuka, S. M., Zeba, Z., Mamun, M. A., & Bongomin, F. (2021). Excessive eating and weight gain: A rare post-acute COVID-19 syndrome. *Diabetes & metabolic syndrome*, 15(5), 102252. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.102252>
- Kinoshita, K., Ozato, N., Yamaguchi, T., Bushita, H., Sudo, M., Yamashiro, Y., Mori, K., Katsuragi, Y., Sasai, H., Murashita, K., Takahashi, Y. & Ihara, K. (2023). Association of the COVID-19 pandemic with changes in objectively measured sedentary behaviour and adiposity. *International journal of obesity*, 47(5), 375–381. <https://doi.org/10.1038/s41366-023-01274-9>
- Li, L., Taihagh, A., & Tan, S. Y. (2023). A scoping review of the impacts of COVID-19 physical distancing measures on vulnerable population groups. *Nature communications*, 14(1), 599. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-36267-9>
- Muñoz-Salvador, L., Briones-Urbano, M. y Pérez, Y. (2022). Cambios en el comportamiento alimentario de personas adultas con elevado nivel académico durante las diferentes etapas del confinamiento domiciliario por COVID-19 en Iberoamérica. *Nutr Hosp*, 39(5), 1068-1075. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04018>
- Pamplona, F. (2020). La pandemia de COVID-19 en México y la otra epidemia. *Espiral*, 27(78-79), 265-302. <https://doi.org/10.32870/eees.v28i78-79.7208>
- Pearl, R. L., & Schulte, E. M. (2021). Weight Bias During the COVID-19 Pandemic. *Current obesity reports*, 10(2), 181-190. <https://doi.org/10.1007/s13679-021-00432-2>
- Rubio-Herrera, M. A. y Bretón-Lesmes, I. (2021). Obesidad en tiempos de COVID-19. Un desafío de salud global. *Endocrinología, Diabetes Y Nutrición*, 68(2), 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2020.10.001>
- Sandoval-Bosh, E. (2021). Influencia de la pandemia por COVID-19 en la alimentación. *Boletín sobre COVID-19*, 2(14), 3-6. <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/03/COVID-19-No.14-03-Influencia-de-la-pandemia-por-COVID-19-en-la-alimentacion.pdf>
- Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A. y Abelairas-Gómez, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. *Retos*, 43, 415-21. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89425>
- Secretaría de Salud. (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021*. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/>



Red de apoyo y alimentación 2023 archivo personal RSGR